12 Formas de se tornar confortável com a nudez

Stan Muir

Blue Zen Publishing

12 formas de se tornar confortável com a nudez

Este livro está licenciado somente para uso pessoal. O mesmo não pode ser revendido ou oferecido a outras pessoas. Se você está lendo esse livro e não o adquiriu, ou se não foi comprado apenas para seu uso, então deve devolvê-lo e adquirir a sua cópia. Obrigado por respeitar o trabalho do autor.

Copyright 2020 Stan Muir, Blue Zen Publishing. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte dessa publicação deve ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios, incluindo fotocópias, gravações, ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a permissão por escrito do editor, exceto em caso de breves citações incorporadas em menções da crítica especializada e certos usos não comerciais permitidos pela lei dos direitos autorais.

O editor não possui controle e não assume qualquer responsabilidade pelos *websites* de terceiros ou do autor ou seus conteúdos.

Visite o *website* parceiro do livro “Nude and Happy”, https://nudeandhappy.com

Editor: Blue Zen Publishing

Tradução: Lauro Dias

ISBN: 9798679728790

Impressão: Publicação independente

O autor sinceramente agradece a PxHere e Unsplash pelas fotos usadas nesse livro e na capa.

DOWNLOAD GRATUITO

Baixe sua cópia eletrônica de
O Conforto da Nudez
ao se inscrever no Grupo de Leitura VIP do autor. Acesse agora:

https://www.nudeandhappy.com/the-comfort-of-nudity/

amazonkindle nook kobo iBooks

Windows android

Índice

Bem-vindo! 7
1- Comece pelo banheiro 11
2- Esqueça o pijama 17
3- Ande nu dentro de casa 21
4- Você não precisa de roupas para assistir TV 23
5- Faça suas tarefas de casa pelado 25
6- Cozinhe só com um avental 28
7- Cuide do jardim como Adão e Eva 30
8- Vá a uma praia nudista 32
9- Vá a um resort nudista 34
10- Nade sem roupas com seus amigos 37
11- Faça caminhadas pelado 40
12- Planeje uma festa com roupas opcionais 42
Conclusão 44

A nudez é a expressão de beleza mais pura que é visível, perfeita, e manifesta a obra de Deus.

—Alexandre Najjar

Bem-vindo!

Sou um nudista, e também naturista. Isso significa que amo passar o tempo pelado, sozinho ou com amigos, na praia, em resorts nudistas, em casa, e na natureza. Muitos nudistas começaram no nudismo naturalmente, como algo que já desejavam fazer. Os nudistas se sentem confortáveis pelados. Mas isso não ocorre com todos os nossos amigos e familiares. Então, como ajudar as pessoas a ficarem confortáveis com seus corpos nus e estarem aptos para a nudez social? Essa é a razão pela qual eu escrevi esses 12 passos muito simples para compartilhar sobre a forma de se tornarem 100% confortáveis com seus próprios corpos da forma como vieram ao mundo.

Mas atenção! Esses passos não garantem sucesso. Algumas pessoas já foram tão condicionadas com a ideia de que a nudez é algo errado que será impossível fazê-las ver de outra forma. Se alguém não desejar abraçar o nudismo, respeite sua decisão. Por outro lado, ele ou ela precisa respeitar sua decisão de se tornar um nudista, e aceitar que você eventualmente poderá estar nu na presença dele ou dela.

Dito isso, eu tenho mais dois avisos para os aspirantes a nudistas. O nudismo é viciante. Uma vez nele, você não vai mais querer sair. Assim, sua vida e atividades girarão em torno do nudismo. Não há nada de errado com isso, muito embora, isso não vá limitar as suas escolhas. Logo você vai

descobrir que, fora os espaços nudistas/naturistas corriqueiros, como praias, resorts, vilas, existem muitas oportunidades para se vivenciar o nudismo sozinho ou com amigos. Você irá descobrir alguns nesse livro. A nudez logo se tornará seu novo 'normal'.

O meu último aviso é que o nudismo NÃO é uma prática sexual. Nudismo e naturismo são estilos de vida de nudez social, ao passo que sexo é um assunto estritamente pessoal. Você não faz sexo em público em um ambiente naturista, ou presenciará orgias. Eu respeito os adeptos do swing, mas isso não tem nada a ver com o nudismo e naturismo. Veja o que a Wikipedia diz sobre o assunto: '**O naturismo é um estilo de vida de nudez não sexual**, e o movimento cultural que advoga e defende esses estilos de vida. ambos podem receber o nome de nudismo. Embora os dois termos possam ser vistos como únicos, o nudismo enfatiza a prática da nudez, ao passo que o naturismo ressalta a atitude em favor da harmonia com a natureza e o respeito pelo meio ambiente, no qual esta prática está integrada.'

Nudismo é um termo geralmente usado na América do Norte, ao passo que no resto do mundo o mais corriqueiro seja Naturismo. Costumo usar os dois termos concomitantemente. Para mim, eles refletem a mesma realidade: considerando o corpo humano nu totalmente natural e normal, usando roupas apenas quando o momento o exigir.

> *O Naturismo é um modo de vida em harmonia com a natureza caracterizado pela prática da nudez social com a intenção de encorajar o autorrespeito, respeito ao próximo e ao meio ambiente.*

—Federação Internacional de Naturismo,
4 de janeiro de 2016.

Atualmente, diante das mudanças climáticas e dos assuntos relacionados ao meio ambiente, essa definição da Federação Internacional de Naturismo faz todo sentido.

Nas páginas a seguir você encontrará 12 ideias para se tornar um nudista ou naturista, ou seja, formas de abraçar o estilo de vida nudista. Você pode seguir essas dicas como uma direção a seguir. Eu te encorajo a compartilhá-las com amigos e familiares para que eles também possam abraçar esse estilo de vida. Talvez você não queira viver 24 horas pelado, mas pode desejar ter mais tempo para aproveitar a nudez e procurar oportunidades para estar nu fora de casa com outras pessoas, sem vergonha ou preconceito. O nudismo é um estilo de vida maravilhoso! Comece já sua jornada nudista!

Para mais informações sobre nudismo, acesse a página parceira desse livro: *Nude and Happy*[1]. Lá você encontrará entrevistas e informações sobre o nudismo.

[1] https://nudeandhappy.com

O nu é uma mercadoria humana. A nudez é uma arte de Deus.

—David Allio

1- Comece pelo banheiro

O banheiro pode parecer óbvio, e é verdade que é um lugar onde a nudez parece normal. Geralmente, você toma banho nu. Para muitas pessoas, esse é o único momento de nudez no dia. É o espaço onde as pessoas se despem e se vestem. Conheço muita gente que entra no banheiro vestida de um jeito, por exemplo, de pijamas, e saem do banheiro vestidas de outro jeito, por exemplo, suas roupas do dia. Se nesse momento você for uma dessas pessoas, começaremos com sua rotina e manteremos a nudez dentro do banheiro.

Contudo, proponho que você **fique pelado um pouco mais de tempo** dessa vez. Assim que você sair do chuveiro ou banheira, **continue pelado fazendo o que tem que fazer**: escovar os dentes, pentear os cabelos, aplicar alguma maquiagem, se barbear, etc. Talvez você

tenha a tendência de enrolar uma toalha na cintura. Dessa vez não faça isso.

Já seco, **pendure sua toalha e continue pelado.** É um passo muito importante, pois talvez você não esteja acostumado a ficar pelado fora do chuveiro ou banheira. Isso pode parecer esquisito. É um passo importante para você readquirir a confiança de estar em seu corpo, sem vestir absolutamente nada.

Provavelmente você tenha um espelho no banheiro. **Fique de frente a ele e se olhe, em sua nudez gloriosa.** Sim, ela é mesmo gloriosa. Você está se vendo nu e talvez se sinta menos desconfortável do que quando estava enrolado em uma toalha. Fale a si mesmo: *isso é totalmente normal e natural*. Você está no início de sua jornada nudista e se acostumar a sua nudez é um processo que pode levar algum tempo. Mas **não há nada de errado em estar pelado e aproveitando isso!**

Olhe para você no espelho e diga a si mesmo que você é bonito pelado. Sim, você é bonito. **Seja grato e orgulhoso de seu corpo**. Sei que você pode pensar: 'Gostaria de ter menos pneuzinhos, quadris mais esbeltos, ou seios maiores'. Todos queremos isso. Somos bombardeados diariamente com fotos 'fotoshopadas' de corpos perfeitos, seios perfeitos, corpos perfeitamente proporcionais, barrigas chapadas, peitos fortes, e barriga tanquinho. Não quero dizer que certos homens e mulheres não possuam tais corpos, mas eles são exceções, e não a norma.

Também não estou dizendo que você não deva melhorar seu corpo, fazendo uma boa alimentação, se exercitando, dormindo bem. Ter uma vida saudável é uma parte importante da felicidade. Contudo, a aceitação do seu

corpo e de quem você é um paço importante para se tornar um nudista. Você precisa aceitar seu corpo antes de aceitar se despir em frente a outras pessoas. Talvez possa parecer o caso do ovo e da galinha. Alguns nudistas aceitam mais a nudez de seus corpos do que outros, mas o contrário não se aplica. Encontre sua pegada, mas antes de sair do banheiro, comprometa-se em amar quem você é e seu corpo incrível.

Tente lembrar-se de todos os sentimentos relacionados à sua mente e corpo enquanto está parado em frente ao espelho. É possível que você fique sexualmente excitado. Mais uma vez, isso é normal, já que muitos associam nudez à sexualidade. Não reprima esse sentimento neste momento. Deixe-o se diluir em você. Somos animais sexuais, e precisamos desfrutar desses momentos sexuais íntimos. Não há nada de errado com eles. São parte do seu eu.

Todavia, conscientemente, fale para você que ficar excitado é normal e natural, da mesma forma que ficar nu. Caso sinta a necessidade urgente de se masturbar, faça isso, não resista. Mas, e isso é um aspecto importante de sua nudez no banheiro, fique pelado algum tempo depois do orgasmo, de forma que você possa associar sua nudez a um estado não sexual. Nos próximos passos iremos aprender a dissociar a nudez da sexualidade. Vamos começar.

Passe todo o tempo em que estiver no banheiro totalmente nu, e se habitue a fazer do banheiro um lugar apenas para a nudez. Claro que pode ocorrer de você estar vestida quando for dar um retoque na maquiagem, ou escovar os dentes após o almoço. Tudo bem. Mas, pensem em seguir uma regra implícita de que o banheiro é **lugar apenas para a nudez**. Você até pode entrar nele vestido, mas não poderá ficar ali mais de 5 minutos com roupas. Se precisar

ficar no banheiro por mais de dez minutos, então se dispa. Combinado?

Mais um conselho. De manhã, se você trabalha fora, vai precisar se vestir. Tente não levar roupas para o banheiro (se não conseguir no primeiro dia, tente no segundo ou terceiro). Prepare suas roupas no quarto, não enrole a toalha ao redor da cintura ou dos seios, e saia do banheiro inteiramente nu. Se precisar atravessar o corredor ou outro cômodo, e não puder ser visto nu, nessa ocasião, vista-se no banheiro. Mas espere até o último minuto para se vestir e sair.

Muito rapidamente, você entrará e sairá do banheiro pelado, como parte de sua jornada nudista. E, sim, se você vive com outras pessoas e precisar atravessar o corredor, logo vai fazer isso nu. Mas sem pressa! Um passo de cada vez!

E se você estiver compartilhando sua casa?

Perguntam-me com frequência o que fazer quando se compartilha a casa com outra pessoa. Minha resposta é bem simples: *peça permissão para ficar nu na casa*. Talvez você não se sinta à vontade de fazer isso no início de sua jornada de nudista. Mas quando você já tiver se decidido, se sentir mais confiante e confortável pelado, e o nudismo for de fato um estilo de vida o qual você aprecia e deseja abraçar, faça! Converse com a pessoa com a qual você divide a casa. Não há nada de errado com o nudismo. Você pode emprestar meu livro gratuito "O Conforto da Nudez" e fazer uma discussão sobre ele, ao tempo em que explica que você descobriu o nudismo e deseja poder ficar sem roupas na casa, se estiver tudo bem com a outra pessoa. Minha experiência com essa abordagem mostra que, além da surpresa inicial e alguns dias estranhos, todos

acabam concordando, e você poderá ficar nu diariamente com as demais pessoas da casa, vestidas ou nuas como você.

Pode ocorrer também de as pessoas não se sentirem confortáveis com sua nudez. Essa é uma situação interessante, já que não é a pessoa nua quem se sente desconfortável, mas a vestida. Isso mostra como as pessoas estão condicionadas sobre o corpo nu, que é uma forma natural de viver. Discuta sobre isso, respeite o ponto de vista dos demais, peça que respeitem o seu, e busque um entendimento. Se houver um cuidado mútuo, logo você encontrará um meio termo.

2- Esqueça o pijama

Se você costuma usar pijamas ou cuecas samba canção, tente dormir sem nada. Um artigo no site Healthline mencionou 10 benefícios de dormir pelado[2]:

- Pegar logo no sono
- Melhor qualidade do sono
- Pele mais saudável
- Redução do estresse
- Controle do peso
- Menor risco de diabetes
- Melhor saúde vaginal
- Aumento da fertilidade masculina
- Aumento da autoestima
- Melhor autoimagem

[2] https://www.healthline.com/health/benefits-of-sleeping-naked

Até onde eu vejo, se eu não estivesse já dormindo nu, essa lista de benefícios teria me convencido a começar e ver com o tempo se realmente esses benefícios funcionariam comigo. O que sei com certeza é que dormir nu é incrivelmente confortável, e desde que comecei a praticar na adolescência, nunca mais tive ou usei algo para dormir. Nada entre os lençóis e minha pele.

Muitas pessoas pensam no frio, principalmente no inverno, quando a cama e as cobertas estão geladas. Isso é verdade se o seu quarto for frio, o que deve ser. Sua cama pode até estar fria quando você se deitar, mas essa sensação logo irá mudar. Vamos a uma rápida olhada nos benefícios de dormir em um quarto frio[3] descritos no site Sleepadvisor:

- Adormecer mais rápido
- Melhorar a qualidade do sono
- Antienvelhecimento
- Melhorar os níveis de melatonina
- Prevenir doenças metabólicas
- Diminuir os riscos de diabetes
- Prevenir a insônia
- Melhorar o humor
- Reduzir os níveis de estresse

Como se vê, são muitos os benefícios para aqueles que dormem nus em um quarto frio. Agora, se você tem tendência a sentir muito frio, coloque um cobertor extra e aproveite o prazer em sentir as cobertas sobre sua pele nua.

Falando em cobertas, acostume-se a usar as mais macias e confortáveis. Certifique-se de usar meus melhores lençóis de algodão com tecido de alta qualidade ou cetim. Lençóis

[3] https://www.sleepadvisor.org/sleeping-in-a-cold-room/

macios sobre sua pele te dão uma ótima experiência de sono. Já que você passa oito horas ou mais na cama todos os dias, escolha com cuidado. Você precisa se sentir bem durante o sono, e experimentar essa sensação única dos lençóis em sua pele.

Estar nu na cama pode parecer estranho de início, caso sempre tenha dormido de pijamas. Depois de alguns dias, essa impressão irá embora, e você nunca mais vai querer usar nada quando for dormir.

3- Ande nu dentro de casa

Se você já está confortável nu em seu banheiro e já se habituou a dormir pelado, deve pensar em sair do quarto e ir para o banheiro. Levante-se nu e ande até o banheiro, faça o que tem que fazer e volte para o quarto para se vestir.

Se você já se sentir bem nu, já pode ir à cozinha para preparar seu café da manhã. Eu nunca visto nada durante o café. Assim, fico pelado da hora em que chego em casa até sair de manhã no dia seguinte, se eu precisar sair.

Comprometa-se com o mesmo. O lar pode ser uma espécie de céu nudista, onde você pode ficar pelado e convidar outros para ficar nus com você quando você for um nudista mais experiente e compromissado. Todavia, enquanto isso, apenas ande nu pela casa e veja como se sente.

Pode parecer estranho, esquisito, principalmente no início. Você nunca ficou pelado dentro de casa e de repente se vê

andando de lá para cá sem roupas. Se seus vizinhos tiverem uma visão de dentro de sua casa, é preciso cuidado. Em alguns países, se você for visto pelado em sua própria casa ou fora dela, pode ser processado. Mas, se não houver esse risco, fique nu.

Talvez você pergunte: mas por que ficar pelado em casa? Existem muitas razões para isso. Primeiro, a nudez é bastante confortável. Segundo, você não precisa de roupas para a maioria das suas atividades em casa, além do fato de que você foi condicionado a usar roupas em casa. Terceiro, é um passo importante em sua jornada ao nudismo, se acostumar a ficar nu sem vergonha ou a sensação estranha de não estar fazendo a coisa certa.

Nesse estágio, não estou dizendo a você para apenas ficar desfilando pelado em casa, uma vez que existem inúmeras atividades que precisam ser feitas, e se nu, melhor. Vá à cozinha, escritório, quarto, sala, e aproveite a sensação de sentir a liberdade que a sua nudez te proporciona. Quando tiver terminado, volte ao seu quarto e vista-se para fazer o que tiver que fazer. A menos que se sinta tão bem nu que deseje permanecer pelado e prosseguir para o próximo estágio. Se for isso, não hesite, pois estará indo mais rápido do que o esperado!

4- Você não precisa de roupas para assistir TV

Se você seguir os primeiros três passos, deve estar se sentindo cada vez melhor pelado, e agora começa a aproveitar a sensação de se movimentar com essa nova liberdade. Se você quiser assistir um pouco de TV antes de ir para a cama, por que não se despir antes de deitar e assistir TV totalmente nu?

Se você pensar nisso de forma lógica, seu corpo pode não ver ameaça em ver TV sentado no sofá. Então, não precisa

de panos de proteção. Claro que a temperatura do ambiente pode requerer um aquecimento extra, e nas estações de frio, você poderá precisar usar uma coberta quentinha. Pessoalmente, prefiro usar apenas um robe confortável, pois assim posso me despir totalmente sempre que quiser.

Para se acostumar a assistir TV nu, proponho que você siga esse ritual: tome um banho, escove os dentes, prepare seu corpo para a noite, e enquanto estiver pelado, fique confortável em seu sofá assistindo o seu programa favorito.

Quando sentir que está na hora de ir para a cama, apenas vá para o quarto e deite na cama, usando seu melhor pijama, ou seja, sua própria pele. Geralmente, essa primeira atividade sem roupas aumenta seu nível de conforto. Depois de certo tempo, você estará convencido de que a nudez é realmente confortável, e que o nudismo é de fato para você. Agora você está pronto para mais atividades totalmente nu, totalmente confortável e feliz por estar pelado.

5- Faça suas tarefas do lar pelado

Se você seguiu os quatro primeiros passos, já estará à vontade para andar pelado pela casa. E esse é um passo maravilhoso em sua jornada ao nudismo. Em suas atividades semanais, geralmente suas tarefas domésticas não te parecem atraentes, embora sejam necessárias para manter a casa em ordem e saudável. Poucas pessoas gostam de tarefas domésticas. Todavia, ao fazê-las nu, irão parecer mais divertidas. Não sei se é porque o conforto da nudez nos leva a um nível de leveza, mas eu entendo que esse seja um benefício da nudez.

Se você costuma fazer essas tarefas nas manhãs de sábado ou domingo, proponho que aproveite essa oportunidade para começar seu dia de nudez: levante-se, tome seu café da manhã, tome um banho, e continue a ficar nu, dando início as suas tarefas.

Fazer as tarefas domésticas pelado é prezeroso e, claro, útil. Ao fazê-las logo de manhã após o desjejum, você coloca seu fim de semana no rumo certo. Além disso, é uma grande oportunidade para passar seu primeiro dia pelado. Talvez você nunca tenha pensado em passar todo o dia nu. Deixarei que essa ideia crie raízes em sua mente nesse momento, mas passar dias seguidos sem roupas é uma liberdade indescritível. Você encontrará outras experiências em meus outros livros sobre como passar a semana toda (ou mais) em resorts nudistas, sem vestir nada, exceto um belo sorriso e um par de sandálias de dedo. Mas por ora, vamos continuar com nossas tarefas de casa.

Talvez você ache esquisito passar o aspirador ou tirar a poeira dos móveis pelado. Você irá se acostumar, eu garanto. Não apenas vai se acostumar, e logo não estará mais pensando nisso e vai logo entender que é muito mais confortável fazer essas tarefas pelado do que vestido. Se você se sujar durante as tarefas, que seja. Um bom banho resolverá o problema, e não terá mais nada para lavar além de você mesmo. Esse é um dos muitos benefícios do nudismo: menos lavação, menos sabão em pó, consequentemente, mais sustentabilidade.

Se você tiver receio de alguém tocando sua campainha durante sua limpeza, tenha uma canga à mão para usar rapidamente. Não há nada de errado em abrir a porta nu, mas isso pode constranger alguém que você não conheça. Então, é melhor estar prevenido do que se lamentar depois.

Uma vez que você pode se sentir estranho, talvez resista à ideia de permanecer pelado durante todo exercício. Não faça isso! Vá além desse desconforto. É rompendo os limites da zona de conforto que você irá expandi-lo. Amplie

sua zona de conforto nudista quando surgir a vontade de se vestir. Você passou toda manhã fazendo a limpeza nu e é chegada a hora de cozinhar. Por que não fazer isso pelado?

Adoro ficar sem roupas do lado de fora, e o único momento para fazer isso é quando o sol está brilhando. É uma sensação maravilhosa não usar nada.

—PJ Harvey

6- Cozinhe apenas com um avental

Cozinhar é uma das minhas atividades preferidas, e faço isso quase pelado. Preparar a comida nu é sensacional. Mas, se preciso fritar algo, por motivos de segurança, uso um avental. Ter a pele queimada com óleo fervente não é uma experiência agradável. Então, mantenho minha pele protegida, da mesma forma como se estivesse vestido e usando um avental. E se for conveniente, proteja também suas mãos.

Eis o protocolo que sigo quando vou cozinhar: eu abro uma garrafa de vinho, sirvo uma taça, boto uma boa música para tocar e começo a cozinhar. Cozinhar é uma das atividades possíveis sem roupa, mas existem muitas outras que, além do avental, não requerem roupa, além daquela mais confortável, sua própria pele.

Mas por que cozinhar pelado, você pode perguntar? Eu diria: por que não? Se você começou sua jornada nudista pelos passos anteriores, talvez queira substituir a cozinha pela pintura, leitura, ou qualquer atividade que você goste de fazer e que costumeiramente faz vestido. A importância não está no cozinhar, mas em estar nu enquanto faz algo de que goste na privacidade de seu lar.

Estar nu vai te tornar mais consciente do seu ambiente. Quando você estiver no meio de sua jornada nudista, os primeiros minutos parecerão esquisitos. Você sentirá que algo mudou e que não está cem por cento confiante. Como no passo anterior, apenas insista. Fale para si mesmo que você não está fazendo nada errado, que está apenas abraçando um novo comportamento, um novo modo de vida, livre de roupas.

Depois de algum tempo, você esquecerá que está pelado, pois isso se tornará uma parte integral de quem você é. A nudez começará a parecer normal e natural para você, assim como é para os nudistas. Os nudistas novatos algumas vezes me perguntam quanto tempo levou para que eu manifestasse a vontade de ficar nu durante todo o dia. Minha resposta sincera é: eu realmente não sei, mas me lembro que ocorreu bem depois de minha primeira experiência quando menino. Lembro de ficar nu em casa quando sozinho, fazendo meus deveres de casa, e também quando caminhava no sítio de meu avô. Embora tivesse vivido um período têxtil na adolescência e vida adulta, voltei ao naturismo e nunca mais o abandonei. No momento em que você perceber que realmente deseja o nudismo, vai sentir os pés saindo do chão!

7- Jardinagem como Adão e Eva

Depois de ter seguido os seis passos anteriores, você estará perto de se sentir cem por cento confortável nu dentro de casa. Se você tiver um jardim, seu próximo passo será ir para fora e aproveitar a sensação do vento e do sol em sua pele desnuda. Essa é uma das sensações mais maravilhosas da vida. vá e ande descalço na grama. Assim como fizemos nos casos anteriores, se você não tiver um jardim, procure um lugar na natureza não muito longe de sua casa, onde você possa se despir com segurança e ficar nu na natureza. Faça isso!

Quando estiver caminhando ao ar livre, note como você se sente. Talvez se sinta estranho, como se estivesse quebrando alguma regra. Sim, você está! De certo modo, isso é verdade. Você estará quebrando as regras que dizem que a nudez é uma coisa ruim. Na verdade, você está redescobrindo como é maravilhoso caminhar nu sobre a

grama, sentindo os raios de sol e o toque do vento na pele. Não custa nada caminhar nu!

Se você tem um jardim, pegue suas ferramentas, sementes, e plante vegetais, ervas e flores, aproveitando o sol em sua pele. Apare a grama, pode as árvores, cate as folhas no chão. Organize seu jardim. Assim como nas tarefas de casa, eu acho que cuidar do jardim uma tarefa divertida. Até a atividade mais entediante no jardim se torna agradável. A leveza da nudez manda para longe as dificuldades.

Mas o sol nem sempre está brilhando. E se chover? Particularmente, amo quando chove e, claro, se não estiver muito frio. Sua pele é a melhor vestimenta possível na chuva. Ela se seca rapidamente, e não necessita de lavagem adicional. É uma sensação nova maravilhosa. Uma sensação já esquecida. Nossa pele foi feita para nos proteger. Quando chove e você está vestido, você sente frio rapidamente, a ponto de precisar de proteção impermeável para ficar aquecido. Do contrário, corre o risco de logo se resfriar. E se o sol surgir após a chuva, você ainda sentirá frio, se ainda estiver com a roupa úmida. Já se você estiver nu isso não ocorre. Talvez sinta levemente um frio quando chove. Se você estiver em uma atividade forte e estiver suado, pode ser muito prazeroso receber um pouco de água fresca da chuva sobre a pele. E com a volta do sol, rapidamente ficará seco. Creia, estar nu no jardim com sol ou chuva logo vai se tornar corriqueiro para você.

Mas, se você não tiver um jardim, encontre local isolado na floresta ou longe de moradias e fique nu. Caminhe na mata, aprecie o sol e a brisa em sua pele. Se o medo de ser pego ou visto for grande no momento, apenas vá para o próximo passo, pois uma praia nudista oficial pode ser sua primeira experiência ao ar livre.

8- Vá a uma praia nudista

Uma vez que você vá a uma praia nudista, nunca mais vai querer ir a uma têxtil. Se você já ficou nu no seu jardim ou na natureza, deve estar pronto para visitar uma praia nudista local e sociabilizar com outros nudistas e naturistas.

Em uma praia nudista, ninguém se importa com quem você é ou sua aparência, pois todos estão pelados. Você pode ter medo de encontrar algum conhecido. Pode ser que esta pessoa seja um nudista veterano, e talvez ele ou ela te deem as boas vindas à comunidade nudista. Então, deixe esse medo distante, e vá à praia nudista mais próxima.

Se você realmente tiver vontade de aproveitar sua visita a uma praia nudista, saiba que existem normas implícitas que devem ser observadas. Eu chamo de **"10 + 1 mandamentos do nudista na praia"**:

1. Ficarás totalmente nu
2. Não encararás o próximo
3. Não tirarás fotos sem consentimento
4. Comportar-se-á adequadamente

5. Usarás sempre protetor solar
6. Tomarás muita água para ficar hidratado
7. Deixarás a praia limpa, levando seu lixo consigo (incluindo suas bitucas de cigarro)
8. Farás com que a nudez seja respeitada, solicitando aos têxteis que tirem as roupas, caso queiram permanecer na área nudista da praia
9. Ajudarás a expulsar os curiosos e exibicionistas
10. Participarás das atividades organizadas
11. Convidarás sua família e amigos a se juntarem a vós para que descubram as maravilhas do naturismo.

Os dois primeiros mandamentos são particularmente importantes. Para mim, estar nu em uma praia nudista é uma coisa normal, mas muitas pessoas têm a tendência de permanecerem com roupa de banho. Se isso acontecer, apenas seja educado e peça para que as mesmas se dispam, ou se dirijam a uma área para não nudista da praia. Não encarar as pessoas e um comportamento fundamental entre os nudistas. Claro, você também não deve tolar que te encarem. Se isso ocorrer, levante-se e tenha uma conversa respeitosa com a pessoa.

Pode ocorrer de você encontrar outros nudistas em uma praia têxtil. Essa é uma oportunidade incrível para fazer novas amizades e compartilhar sua paixão pelo nudismo, alguém que pode ajudá-lo a trilhar o próximo passo para aumentar seu tempo de nudista.

9- Vá a um resort nudista

Passar o dia na praia é ótimo para ter a sensação de estar nu no meio de outros. Agora você está totalmente pronto para passar alguns dias sem usar roupas. É uma sensação entusiasmante ser capaz de andar, conversar, jantar, tomar uma bebida, jogar, totalmente nu! Os resorts nudistas são ótimos lugares cheios de pessoas legais.

Antes, faça uma pesquisa na internet. Veja se o local está afiliado à federação naturista/nudista local. Isso é uma garantia de qualidade e respeito ao espírito nudista. Depois ligue para saber como funciona para os novatos. Não tenha vergonha em ser um naturista principiante. Muitos nudistas passaram pela mesma experiência. Os anfitriões desses estabelecimentos entendem esta realidade e acolhem bem os novos nudistas. Talvez eles tenham um protocolo especial para que os novatos se acostumem nos primeiros dias.

Se o resort ou clube não ficar distante de sua casa, planeje permanecer pelo fim de semana. Isso vai permitir que você se acostume com o local para ver se realmente irá gostar. Os resorts não são iguais, e, embora você vá encontrar pessoas formidáveis (geralmente os nudistas são mais amigáveis do que os têxteis), o lugar pode não te agradar. Isso é perfeitamente normal. Por isso, apenas um fim de semana oferece uma boa oportunidade de você estar nu por todo um período, sem que fique por muito tempo, caso o lugar não seja de seu inteiro agrado. Por outro lado, se você gostar do lugar já poderá planejar uma próxima oportunidade mais longa.

Você pode ficar nervoso em seu primeiro dia; isso é totalmente normal. Muitos de nós, inclusive eu, ficamos nervosos em nosso primeiro dia, já que não sabíamos exatamente o que esperar. Se você deixar claro que é um novato, certamente que receberá uma atenção especial. Geralmente esses profissionais são muito, muito legais. Eles te farão se sentir em casa. Geralmente irão te apresentar as dependências e explicar todas as amenidades. Embora estejam nus, eles permitirão que você fique vestido até que se sinta confortável. Claro, se você se sentir confortável nu diante de outras pessoas, dispa-se e faça a *tour* em sua roupa de nascimento. A maioria dos resorts têm uma política que permite aos novatos ficarem vestidos por um ou dois dias. Aconselho que não faça isso e aproveite de imediato sua nudez. Como diz uma famosa marca esportiva: "Simplesmente faça!"

Depois de passar seu primeiro dia nu e encontrar outras pessoas nuas, é provável que você nunca mais voltará aos resorts têxteis, e aproveitará toda oportunidade possível para ficar pelado. Você descobrirá um mundo totalmente diferente, onde as pessoas são divertidas e amigáveis

prontas para compartilhar o seu amor pelo nudismo. Provavelmente você fará novos amigos, e já que são nudistas, isso abrirá mais oportunidades de passar períodos de nudez com eles.

10- Nade nu com amigos

Nadar nu é divertido e será uma boa chance para você ficar pelado após o banho, criando uma boa oportunidade para compartilhar sua experiência recente no nudismo e conversar sobre o naturismo. Isso pode ser planejado, ou apenas uma oportunidade em um passeio na natureza, se você der com algum lago ou rio. O melhor mesmo é planejar. Chame seus melhores amigos, eventualmente convide alguns de seus novos amigos nudistas e proponha uma caminhada em um sábado ou domingo perto de algum lago ou rio.

Já no local, dê a ideia de um mergulho sem roupas, como nos seus tempos de adolescência, e aproveite o momento ao natural.

Se você tiver amigos nudistas, é quase certo que eles aceitarão tirar as roupas. Alguns podem se mostrar relutantes de se despirem, e mesmo que você seja o único a

fazê-lo, aposto que você será visto como o único corajoso. Quando sair da água, não se vista. Seque ao natural e fique pelado.

Alguns sem dúvida perguntarão o motivo de você ficar pelado. E sua resposta será que você é um nudista, e que descobriu esse estilo de vida recentemente, e que se sente muito bem nu, afinal, seria uma pena não aproveitar esse tempo nu na natureza com os amigos. Sempre que faço isso, seja em casa ou ao ar livro, ocorre uma discussão sobre o nudismo, vergonha do corpo, nudez compartilhada e, claro, sexualidade, já que muita gente confunde nudismo com sexualidade.

Isso contribui para desmistificar o nudismo e conversar sobre os diversos benefícios do mesmo. Com exceção das pessoas que sofreram lavagem cerebral de seu meio social, cultural ou religioso, sempre recebo comentários e retornos positivos, até de pessoas que não pretendem se tornar nudistas e que não se veem como tais. Eu respeito todas as opiniões, assim como gosto que respeitem as minhas em ser um nudista e gostar de estar confortavelmente nu. O último e óbvio benefício do banho pelado na natureza com amigos e de ficar nu após o banho é que alguns tenderão a abraçar a ideia desse estilo de vida ao me verem agindo assim. E isso é uma vitória, pois acredito que esse mundo precisa de mais naturistas e mais oportunidades de nudez.

Finalmente, através dos banhos ao ar livre, você terá criado a oportunidade de ficar mais tempo pelado, e isso não tem preço. Não custa nada sugerir, compensando os muitos benefícios potenciais, começando com o reconhecimento do nudista que existe em você.

E não se esqueça que a terra se regozija em sentir seus pés desnudos, e os ventos anseiam brincar com seus cabelos.

—Khalil Gibran

11- Faça caminhadas nu

Agora que você aprendeu a aproveitar seus períodos de nudez e compartilhar com outros nudistas e têxteis, sua jornada nudista te leva a sair na natureza e aproveitar da melhor forma: completamente nu. Ao conversar com seus amigos nudistas no resort, você agora estará apto a visitar regularmente esses lugares, e ao abrir o seu estilo de vida para amigos, você encontrará pessoas que gostam de fazer caminhadas sem roupas. Sim, você leu certo. Pessoas que fazem caminhada peladas. Essas caminhadas estão se tornando populares entre nudistas, e até não nudistas participam de eventos mistos. Como muitas outras atividades praticadas sem roupas, uma vez que você comece a fazer essas caminhadas, nunca mais pensará em fazê-las vestido com o mesmo nível de conforto.

Muito já se escreveu sobre Caminhadas Peladas, já que estão se tornando cada vez mais populares entre nudistas e trilheiros. Se você costuma caminhar e possui utensílios

para caminhada, principalmente calçados, mochila, bastões de caminhada, a boa notícia é que você já está pronto para começar suas andanças como veio ao mundo. Se não tiver, não se preocupe. O bom das caminhadas é que você precisa de muito pouco equipamento.

Caso queira aprender mais sobre caminhadas peladas antes de aproveitar essa atividade, recomendo que adquira o livro *Naked Hiking* (Caminhada Pelada) de Richard Foley e uma coleção de trilheiros nudistas (você os encontrará em algumas livrarias virtuais). Esse material vai te ajudar a entender o conforto, a liberdade, e maravilha de fazer caminhadas nu, bem como a decidir se essa atividade pode ser parte do rol de suas atividades nudistas (Acredito que vai, mas a última decisão será sua).

A melhor forma de começar a caminhar nu é encontrar um grupo e se juntar a ele. É muito melhor caminhar com outras pessoas do que sozinho. Quando você caminha em grupo, ao encontrar outros grupos de trilheiros não parecerá tão estranho quanto estar sozinho nu e ser taxado de pervertido. Quando você caminhar com outros trilheiros nus e encontrar pessoas vestidas, vai resistir à tentação de se cobrir. Além disso, você vai se sentir mais confortável estando totalmente nu ao ar livre.

Quanto mais você faz caminhadas nu, mais a nudez se tornará o seu novo normal. Passará a ser sua nova realidade e uma forma de ser totalmente natural. Você não verá corpos nus como corpos nus, mas como pessoas que aproveitam a nudez para seu conforto e segurança. Nesse estágio, você já vai poder se sentir um nudista completo. Aquele que abraçou a nudez por sua simplicidade, conforto, e abertura para você e os outros. É hora de planejar uma grande festa para celebrar sua jornada. Pelado, claro!

12- Planeje uma festa com nudez opcional

Se você já foi a praias nudistas, a resorts e clubes nudistas, fez caminhada nudista, provavelmente já deve ter muitos amigos nudistas. É hora de planejar uma festa em sua casa e chamar esses amigos. Qual a diferença entre uma festa comum e uma nudista? Bem, na verdade não existem diferenças. Uma festa é uma festa. Mas agora, uma vez que estará convidando amigos nudistas, a festa também poderá ser nudista.

E se você quiser convidar amigos não nudistas? Caso queira misturar nudistas e têxteis, será preciso avisar seu

amigos não nudistas que na festa haverá alguns nudistas, e que alguns estarão totalmente pelados. Se eles concordarem, sua festa será de nudez opcional.

A nudez opcional possui muitos benefícios. Um deles é a possibilidade de misturar pessoas. Todos somos seres humanos, e é melhor não rotular ninguém como nudista e não nudista. Ao fazer isso, você mostrará o nudismo aos não nudistas, mostrando a eles que não se trata de uma prática sexual, mas de cunho social. Finalmente, pode ser a chance de criar o ambienta para mais adesões ao nudismo, fazendo-os ver que não há nada em se estar nu, muito pelo contrário.

Se for primavera, verão, ou início do outono, sua festa pode ter um churrasco. No inverno, é muito bacana fazer uma festa *indoor* maravilhosa e confortável. Caso tenha uma piscina ou jacuzzi, melhor ainda, pois você pode separar essas áreas apenas para aqueles que estiverem nus, incentivando os têxteis a se desnudarem, caso queiram aproveitar do banho.

O lar é onde o seu nudismo começou e onde ele pode crescer. É maravilhoso poder compartilhar o nudismo em seu próprio lar. Uma palavra final sobre festas de nudez opcional: você não vai precisar se preocupar com o que vestir para a festa! Isso acaba com a dor de cabeça sobre que tipo de roupa vestir, casual ou não, mascas ou não, se exibir ou não. Apenas vá como você é. Os nudistas aceitam todos os tipos de corpos e todas as pessoas!

Dispa-se, fique nu, viva nu, e compartilhe o amor desnudado! Divirta-se, sempre pelado!

Conclusão

Você é capaz de afirmar que, depois de ter percorrido esses 12 passos, se tornou um nudista? Bem, eu não gosto de usar rótulos. Então, posso dizer que você é um nudista, caso queira ser rotulado dessa forma. Contudo, ao se sentir confortável em sua própria pele, e ser capaz de andar nu em casa, na praia ou em um resort, te torna uma pessoa que podemos rotular de nudista.

E daqui para frente? Existe outros passos? O nudismo vai se tornar aquilo que você quiser que ele seja. Você pode decidir transformar seu lar em um paraíso nudista, ou ver que o nudismo é uma prioridade em suas próximas férias, ou que irá criar um grupo de trilheiros, ou ainda entender que o nudismo é apenas mais um estilo de vida dentre tantos outros.

Caso queira se aprofundar e descobrir mais sobre o nudismo, você pode se inscrever em meu blog "*Nude and Happy*" [4], ou adquirir meus outros livros sobre o nudismo disponíveis na Amazon e em outras livrarias virtuais, em formato de bolso ou versão eletrônica.

O nudismo é um estilo de vida incrível que é muito mais do que ficar sem roupa. É uma filosofia, um estilo de vida, e um modo de vida. ele reconecta o homem com seus pares e

[4] https://nudeandhappy.com

com a mãe natureza. Deseja a você uma maravilhosa jornada no nudismo!

Get Naked, Stay Naked, Live Naked and Share the Naked Love!

DOWNLOAD GRATUITO

Pegue sua cópia de
O Conforto da Nudez
quando você se inscrever no Grupo de Leitura VIP do autor. Comece por aqui:

https://www.nudeandhappy.com/the-comfort-of-nudity/

amazonkindle
nook
kobo
iBooks
Windows
android